

**МИНИСТЕРСТВО ОБРАЗОВАНИЯ РЕСПУБЛИКИ БЕЛАРУСЬ**

Учреждение образования  
«МОГИЛЕВСКИЙ ГОСУДАРСТВЕННЫЙ УНИВЕРСИТЕТ  
имени А. А. КУЛЕШОВА»

А. Н. Левицкий

**УРОК ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ  
В НАЧАЛЬНОЙ ШКОЛЕ В УСЛОВИЯХ  
ЗДОРОВЬЕСБЕРЕГАЮЩЕЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ**

Методические рекомендации



Могилев  
МГУ имени А. А. Кулешова  
2017

*Электронный аналог печатного издания*

**Левицкий, А. Н.** Урок физической культуры в начальной школе в условиях здоровьесберегающей деятельности. – Могилев : МГУ имени А. А. Кулешова, 2017. – 28 с.

ISBN 978-985-568-341-5

В методических рекомендациях раскрываются некоторые особенности организации учебного предмета «Физическая культура и здоровье» для младших школьников в условиях здоровьесберегающей деятельности. Также уделено внимание этапам процесса обучения в условиях и структуре здоровьесберегающей деятельности педагога.

Адресованы учителям начальных классов, преподавателям и учащимся педагогических колледжей по специальности «Начальное образование».

**УДК 373.3.016:796(075.8)**

**ББК 74.267.5-243**

**Левицкий, А. Н.** Урок физической культуры в начальной школе в условиях здоровьесберегающей деятельности [Электронный ресурс] : методические рекомендации. – Электрон. данные. – Могилев : МГУ имени А.А. Кулешова, 2017. – Загл. с экрана

212022, г. Могилев,  
ул.Космонавтов, 1  
Тел.: 8-0222-28-31-51  
E-mail: [alexpn@mail.ru](mailto:alexpn@mail.ru)  
<http://www.msu.by>

© Левицкий А.Н., 2017  
© МГУ имени А.А.Кулешова, 2017  
© МГУ имени А.А. Кулешова,  
электронный аналог, 2017

## ВВЕДЕНИЕ

Именно о школьном периоде можно сказать, что в этот период формируется потенциал здоровья на всю жизнь. И чрезвычайно важно то обстоятельство, что на этот «потенциал здоровья» можно оказывать воздействие. Здоровье либо формируется и развивается, либо расстраивается и утрачивается в процессе воспитания человека.

Здоровье современных детей формируется под воздействием комплекса факторов, важнейшими из которых являются биологические (включая наследственность), экологические, социальные (образ жизни, условия воспитания и обучения, уровень медицинского обслуживания и т.д.). Важно отметить роль так называемых «управляемых факторов» – окружающей среды и санитарно-гигиенических условий, то есть факторов, влияющих на жизнь, здоровье и образование школьников. При этом необходимо подчеркнуть, что 20% факторов приходится на условия внутришкольной среды, так как большую часть дня школьники проводят в стенах школы.

Поэтому необходимо, чтобы все то, что формирует эту среду, включая учебные занятия, находилось в гармонии с детским организмом, соответствовало возрастным возможностям и особенностям детей.

Решение проблемы сохранения и укрепления здоровья детей в образовательных учреждениях часто ограничивается рамками физического воспитания. Это связано с тем, что реализация здоровьесберегающих и здоровьесформирующих технологий хоть и осуществляется в процессе преподавания различных учебных дисциплин, но наиболее эффективно этот процесс протекает через физическое воспитание обучающихся.

Физическое воспитание является составной частью образовательного процесса в начальных классах, цель которого – содействие всестороннему развитию личности учащегося. Урок физической культуры является основной формой физического воспитания в начальных классах. Наиболее важными ожидаемыми обществом и личностью результатами освоения предмета «Физическая культура и здоровье» в начальной школе является укрепление здоровья, профилактика заболеваний, формирование здорового образа жизни учащихся. Успешное решение поставленных задач во многом зависит от качества организации изучения учебного предмета и наличия у педагога при организации процесса здоровьесбережения соответствующего уровня физического здоровья, сформированности и развитости необходимых для успешной профессиональной деятельности физических качеств, наличие соответствующего уровня физической культуры личности, соответствующего уровня профессиональной компетентности, профессионального мастерства.

## АНАТОМО-ФИЗИОЛОГИЧЕСКИЕ И ПСИХОЛОГИЧЕСКИЕ ОСОБЕННОСТИ МЛАДШЕГО ШКОЛЬНОГО ВОЗРАСТА

Учителю физической культуры, работающему с детьми младшего школьного возраста, необходимо хорошо знать их анатомо-физиологические и психологические особенности. Недостаточное знание особенностей детского организма может привести к ошибкам в методике физического воспитания и, как следствие, к перегрузке детей, нанесению ущерба их здоровью.

Детский организм не является уменьшенной копией организма взрослого человека. В каждом возрасте он отличается присущими этому возрасту особенностями, которые влияют на жизненные процессы в организме, на физическую и умственную деятельность ребенка.

Физическое развитие младших школьников резко отличается от развития детей среднего и особенно старшего школьного возраста. В этом возрасте продолжает формироваться структура тканей, продолжается их рост. Заметно увеличивается окружность грудной клетки, меняется к лучшему ее форма, превращаясь в конус, обращенный основанием кверху. Благодаря этому, становится больше жизненная емкость легких. Однако функция дыхания остается все еще несовершенной: ввиду слабости дыхательных мышц, дыхание у младшего школьника относительно учащенное и поверхностное; в выдыхаемом воздухе 2% углекислоты (против 4% у взрослого). Иными словами, дыхательный аппарат детей функционирует менее производительно. На единицу объема вентилируемого воздуха их организмом усваивается меньше кислорода (около 2%), чем у старших детей или взрослых (около 4%). Задержка, а также затруднение дыхания у детей во время мышечной деятельности, вызывает быстрое уменьшение насыщения крови кислородом (гипоксемию). Поэтому при обучении детей физическим упражнениям необходимо строго согласовывать их дыхание с движениями тела. Обучение правильному дыханию во время упражнений является важнейшей задачей при проведении урока с детьми младшего школьного возраста.

В тесной связи с дыхательной системой функционируют органы кровообращения. Пульс остается учащенным до 84-90 ударов в минуту (у взрослого 70-72 удара в мин.). В связи с этим за счет ускоренного кровообращения, снабжение органов кровью оказывается почти в 2 раза большим, чем у взрослого. Высокая активность обменных процессов у детей связана и с большим количеством крови по отношению к весу тела, 9% по сравнению с 7-8% у взрослого человека.

Недостатком этого возраста является легкая возбудимость сердца, в работе которого нередко наблюдается аритмия, в связи с различными внешними влияниями. Систематическая тренировка обычно приводит к совершенствованию функций сердечно-сосудистой системы, расширяет функциональные возможности детей младшего школьного возраста.

Занятия физическими упражнениями и участие в спортивных соревнованиях требуют от младших ребят значительно больше энергетических затрат по сравнению со старшими школьниками и взрослыми. Поэтому, большие затраты на работу, относительно высокий уровень основного обмена, связанный с ростом организма, необходимо учитывать при организации занятий с младшими школьниками. Надо помнить, что положительное влияние на обмен веществ оказывают лишь оптимальные нагрузки. Чрезмерно тяжелая работа, или недостаточный отдых, ухудшают обмен веществ, могут замедлить рост и развитие ребенка. Поэтому учителю физической культуры необходимо уделить большое внимание планированию нагрузки и расписанию занятий с младшими школьниками.

Немаловажное значение для роста детского организма имеет формирование органов движения (костного скелета, мышц, сухожилий и связочно-суставного аппарата).

Мышцы в этом возрасте еще слабы, особенно мышцы спины, и не способны длительно поддерживать тело в правильном положении, что приводит к нарушению осанки. Мышцы туловища очень слабо фиксируют позвоночник в статических позах. Кости скелета, особенно позвоночника, отличаются большой податливостью внешним воздействиям. Поэтому осанка детей представляется весьма неустойчивой, у них легко возникает асимметричное положение тела. В связи с этим у младших школьников можно наблюдать искривление позвоночника в результате длительных статических напряжений.

Чаще всего сила мышц правой стороны туловища и правых конечностей в младшем школьном возрасте оказывается больше, чем сила левой стороны туловища и левых конечностей. Полная симметричность развития наблюдается довольно редко, а у некоторых детей асимметричность бывает очень резкой.

Поэтому при занятиях физическими упражнениями нужно уделять большое внимание симметричному развитию мышц правой стороны туловища и конечностей, а также левой стороны туловища и конечностей, воспитанию правильной осанки.

Теперь остановимся на психологических особенностях младших школьников. Способность восприятия и наблюдения внешней действительности у детей младшего школьного возраста еще несовершенна: дети воспринимают внешние предметы и явления неточно, выделяя в них случайные признаки и особенности, почему-то привлечшие их внимание.

Особенностью внимания младших школьников является его произвольный характер: оно легко и быстро отвлекается на любой внешний раздражитель, мешающий процессу обучения. Недостаточно развита и способность концентрации внимания на изучаемом явлении. Долго удерживать внимание на одном и том же объекте они еще не могут. Напряженное и сосредоточенное внимание быстро приводит к утомлению.

Память у младших школьников имеет наглядно-образный характер: дети лучше запоминают внешние особенности изучаемых предметов, чем их логическую смысловую сущность. Ребята этого возраста еще с трудом связывают в своей памяти отдельные части изучаемого явления, с трудом представляют себе общую структуру явления, его целостность и взаимосвязь частей. Запоминание, в основном, носит механический характер, основанный на силе впечатления или на многократном повторении акта восприятия. В связи с этим и процесс воспроизведения, заученного у младших школьников, отличается неточностью, большим количеством ошибок, заученное недолго удерживается в памяти.

Все сказанное имеет прямое отношение и к разучиванию движений при занятиях физической культурой. Многочисленные наблюдения показывают, что младшие школьники забывают многое, что было ими изучено 1–2 месяца назад. Чтобы избежать этого, необходимо систематически, на протяжении длительного времени, повторять с детьми пройденный учебный материал.

Мышление у детей в этом возрасте также отличается наглядно-образным характером, неотделимо от восприятия конкретных особенностей изучаемых явлений, тесно связано с деятельностью воображения. Дети пока с трудом усваивают понятия, отличающиеся большой абстрактностью, так как кроме словесного выражения они не связаны с конкретной действительностью. И причина этого, главным образом, в недостаточности знаний об общих закономерностях природы и общества.

Вот почему в этом возрасте малоэффективны приемы словесного объяснения, оторванные от наглядных образов сущности явлений и определяющих ее закономерностей. Наглядный метод обучения является основным в этом возрасте. Показ движений должен быть прост по своему содержанию. Следует четко выделять нужные части и основные элементы движений, закреплять восприятие с помощью слова. При этом надо иметь в виду, что ритмический, силовой и пространственный образы движений младшие школьники воспринимают, прежде всего, в ощущениях и обобщениях впечатлений и в меньшей степени – путем осознания, продуманного освоения технического действия. Поэтому обучение целостному упражнению будет иметь в этом возрасте большой успех, чем разучивание его по деталям. Дети этого возраста почти самостоятельно, только понаблюдав за тем, как это делается, могут освоить

передвижение на лыжах, коньках, научиться общаться с мячом, проявлять спортивно-игровую смекалку.

В младшем школьном возрасте формируются и воспитываются волевые качества. Как правило, они в своей волевой деятельности руководствуются лишь ближайшими целями. Они не могут пока выдвигать отдаленные цели, требующие для их достижения промежуточных действий. Но даже в этом случае у детей этого возраста часто нет выдержки, способности настойчивого действия, требуемого результата. Одни цели у них быстро сменяются другими. Поэтому у ребят необходимо воспитывать устойчивую целеустремленность, выдержку, инициативность, самостоятельность, решительность.

Неустойчивы и черты характера младшего школьника. Особенно это относится к нравственным чертам личности ребенка. Нередко дети бывают, капризны, эгоистичны, грубы, недисциплинированны. Эти нежелательные проявления личности ребенка связаны с неправильным дошкольным воспитанием.

Специфика физических упражнений открывает большие возможности для воспитания и развития у детей младшего школьного возраста необходимых волевых качеств.

## **РОЛЬ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ В СОХРАНЕНИИ И УКРЕПЛЕНИИ ЗДОРОВЬЯ МЛАДШИХ ШКОЛЬНИКОВ**

Многочисленные исследования свидетельствуют о благоприятном влиянии регулярных занятий физическими упражнениями на здоровье и физическое состояние человека любого возраста. В разные возрастные периоды эти занятия преследуют разные цели. В младшем школьном возрасте они направлены на совершенствование физической подготовленности, физического развития и физической работоспособности, профилактику заболеваний, которые могут развиваться в более старшем возрасте.

Естественно, физические нагрузки обязательно должны быть адаптированы к каждому конкретному ребенку с учетом его возраста, пола, физических возможностей, состояния здоровья. Только в этом случае раскроются в полной мере все слагаемые развивающей функции физической культуры.

Физическая культура многофункциональна. При физических нагрузках в активную работу вовлекаются практически все органы и системы организма человека.

Изменяя характер и величину тренировочных нагрузок, можно целенаправленно влиять на течение адаптационных процессов и тем самым укреплять различные органы, развивать важнейшие физические качества.

Благоприятное влияние регулярных занятий физическими упражнениями на здоровье и физическое состояние человека любого возраста происходит в результате:

- повышения тонуса центральной нервной системы;
- улучшения свойств нервных процессов – силы процессов возбуждения и торможения, их подвижности, уравновешенности;
- усиления деятельности сердечно-сосудистой и дыхательной систем;
- увеличения общего объема циркулируемой крови, повышения числа эритроцитов и содержания гемоглобина;
- развития мышечной системы;
- совершенствования двигательных качеств мышц: быстроты, силы, ловкости, выносливости; развития двигательной активности и координации движений;
- улучшения кровообращения мышечных волокон;
- развития адаптационных способностей организма;
- утолщения костной ткани, ее большей прочности, большей подвижности суставов;
- нормализации обмена веществ в организме;
- совершенствования регуляции функций организма;
- профилактики гиподинамии;
- избавления от лишнего веса при систематических занятиях с умеренным питанием;
- улучшения функционального состояния всего организма, положительного влияния на самочувствие, настроение, работоспособность.

Физическая культура, в единстве с нормами здорового образа жизни, обеспечивает практическое решение вопросов по сохранению и укреплению здоровья человека. Способствуя физическому развитию, расширению физических возможностей, физическая культура влияет практически на все стороны жизнедеятельности человека: развивает духовно-нравственные качества личности, усиливает мотивацию ее саморазвития, осуществляет социальную адаптацию, помогает адекватно реагировать на стрессовые факторы окружающей среды, формирует потребность в здоровом образе жизни, обеспечивает сохранение и укрепление здоровья на протяжении всей жизни человека.

## **ПРИНЦИПЫ ЗДОРОВЬЕСБЕРЕГАЮЩЕЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ ПЕДАГОГА**

Анализ исследований Л.Ю. Минеевой, Е.М. Мининой, Л.С. Нагавкиной, О.М. Панюковой, Л.Г. Татарниковой, Л.Ф. Тихомировой, Н.В. Третьяковой позволили исследователям выявить следующие *принципы здоровьесберегающей*



*деятельности педагога*: принцип системности, принцип природосообразности, принцип научности, принцип комплексности, принцип компетентностной ответственности.

*Принцип системности* предполагает, что здоровьесберегающая деятельность педагога, представляя собой самостоятельное явление, находится в тесной связи с социальным и экономическим развитием, запросами общества, функционированием и развитием конкретного учреждения образования. Цель, содержание, условия, средства, результат здоровьесберегающей деятельности педагога находятся в сложных связях и взаимодействиях. Специальным способом как регулирования связей, между элементами, так и изменений самих элементов здоровьесберегающей деятельности педагога, является управление, которое включает постановку цели, выбор средств, контроль, коррекцию и анализ результатов.

*Принцип природосообразности* подразумевает учет возрастных и индивидуальных психофизиологических особенностей детей; ориентирует педагога на конкретного ребенка с его потребностями, способностями, интересами, ценностными ориентациями; диктует необходимость изучения состояния здоровья ребенка, диагностики и комплексной оценки влияния факторов риска на здоровье каждого ребенка, организации здоровьесберегающей работы по профилактике неблагоприятного воздействия факторов риска. Основным условием реализации данного принципа является гигиеническое нормирование условий воспитания и обучения в соответствии с требованиями санитарных правил и норм к устройству, содержанию и организации режима работы учреждения образования.

*Принцип научности* предусматривает проектирование, осуществление и анализ результатов здоровьесберегающей деятельности педагога на основе применения достижений фундаментальных научных исследований в философии, экологии, педагогике, психологии, медицине, социологии, антропологии и др. Здоровьесберегающая деятельность педагога как научно обоснованное решение педагогической проблемы включает анализ и использование опыта, концептуальность, прогностичность и другие качества, представляет собой синтез достижений науки и практики, сочетание традиционных элементов прошлого опыта и того, что рождено общественным прогрессом гуманизации и демократизации общества.

*Принцип комплексности* обеспечивается многофакторностью и содержательным разнообразием процесса сохранения здоровья воспитанников, позволяющий, в свою очередь, рассматривать здоровьесберегающую деятельность педагога как неотъемлемый компонент воспитательно-образовательного процесса; предполагает тесное взаимодействие педагога с медицинским, психологом и другими узкими специалистами учреждения образования.

*Принцип компетентностной ответственности* определяет в качестве основного условия эффективной здоровьесберегающей деятельности педагога наличие здоровьесберегающих знаний, владение методами, приемами и средствами сохранения здоровья детей в процессе обучения и воспитания, проведения экспертизы эффективности их применения на занятии со здоровьесберегающих позиций, ответственного отношения к сохранению здоровья детей в условиях воспитательно-образовательного процесса.

Следует отметить, что данные принципы определяют общие ориентиры здоровьесберегающей деятельности педагога, на основе которых конкретизируются требования к ней.

## **СТРУКТУРА ЗДОРОВЬЕСБЕРЕГАЮЩЕЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ УЧИТЕЛЯ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ**

В структуре здоровьесберегающей деятельности учителя физической культуры исследователями выделены следующие *компоненты*: проектировочный, организационный, рефлексивный.

*Проектировочный компонент* здоровьесберегающей деятельности учителя физической культуры включает целеполагание, планирование, конструирование и выбор действий, направленных на достижение оптимального здоровьесберегающего результата на уроке.

Результаты исследований Л.Ю. Минеевой, Л.Г. Татарниковой и др. позволяют утверждать, что на данном этапе педагог:

- собирает или уточняет информацию о состоянии здоровья детей;
- анализирует результаты собственной здоровьесберегающей деятельности на предыдущем уроке;
- определяет здоровьесберегающие цели и задачи (в логической взаимосвязи с целями и задачами здоровьесберегающей деятельностью учреждения образования, индивидуально-типологическими и возрастными особенностями детей);
- учитывает здоровьесберегающие требования к организации урока;
- определяет последовательность и продолжительность основных этапов урока, методы и средства обучения, прогнозирует возможность их варьирования в зависимости от ухудшения состояния детей (снижения уровня их умственной и физической работоспособности) в течение урока;
- прогнозирует итог здоровьесберегающей деятельности на уроке.

*Организационный компонент* здоровьесберегающей деятельности учителя физической культуры представляет собой непосредственные действия по реализации проекта (результата проектировочного этапа) здоровьесберегаю-

щей деятельности на уроке и их корректировку на каждом отдельном этапе в зависимости от состояния детей.

Результаты исследований В.И. Агаркова, М.М. Безруких, В.А. Вишневого, И.Г. Резвых, Н.К. Смирнова, А.И. Севрук и др. позволили исследователям установить, что для эффективного осуществления здоровьесберегающей деятельности педагогу необходимо:

- обеспечивать необходимые санитарно-гигиенические условия обучения;
- проводить урок таким образом, чтобы моторная плотность варьировала в диапазоне 60–80%;
- обеспечивать мотивацию деятельности детей;
- создать эмоциональный комфорт и психологическую безопасность;
- организовывать постоянно чередующиеся виды деятельности при их оптимальной продолжительности для конкретной возрастной группы детей;
- использовать на занятии не менее 3-х методов обучения (методы дифференцированного, индивидуально-ориентированного, лично ориентированного, проблемного, свободного выбора и др.) при их оптимальной продолжительности с учетом возраста детей;
- применять технические средства обучения в соответствии с требованиями СанПиНа;
- отслеживать состояние (в том числе умственной работоспособности) детей;
- оперативно корректировать план урока в зависимости от состояния детей;
- организовывать в течение занятия эмоциональные разрядки;
- осуществлять постоянный контроль за осанкой детей;
- следить за тем, чтобы во время занятия не наступало физическое переутомление детей;
- своевременно заканчивать урок.

*Рефлексивный компонент* здоровьесберегающей деятельности учителя физической культуры включает совокупность умений анализировать и адекватно оценивать свои действия по созданию здоровьесберегающих условий обучения, нивелированию негативного влияния учебного расписания на учебную активность и умственную работоспособность детей, способность к переосмыслению средств и логических оснований своей здоровьесберегающей позиции.

Рефлексивное, как бы со стороны, постоянное видение целесообразности своих действий является непременным условием любой деятельности. С учетом результатов исследований С.В. Васильева, В.А. Вишневого и др., определено содержание данного компонента, в рамках которого педагог:

- анализирует реализацию здоровьесберегающих задач урока;
- выявляет адекватность выбора методов и средств здоровьесберегающим целям и задачам урока;

– оценивает собственные действия и поведение на занятии со здоровьесберегающих позиций;

– конкретизирует пути совершенствования своего педагогического мастерства в аспекте сохранения здоровья детей.

По окончании занятия педагог сравнивает здоровьесберегающую деятельность с проектом, после чего делает вывод об ее эффективности. Достаточная развитость и выраженность данных компонентов является необходимым условием эффективной здоровьесберегающей деятельности педагога.

## **ЭТАПЫ ПРОЦЕССА ОБУЧЕНИЯ В УСЛОВИЯХ ЗДОРОВЬЕСБЕРЕГАЮЩЕЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ**

В процессе обучения в соответствии с идеями здоровьесберегающих образовательных технологий ставится задача сформировать у младших школьников необходимые знания, умения и навыки по здоровому образу жизни, научить использовать полученные знания, умения и навыки по здоровому образу жизни, научить использовать полученные знания в повседневной жизни. Весь процесс обучения включает в себя три этапа, которые отличаются друг от друга как частными задачами, так и особенностями методики.

1. *Этап начального ознакомления с основными понятиями и представлениями.* Цель – сформировать у ученика основы здорового образа жизни и добиться выполнения элементарных правил здоровьесбережения.

Основные задачи:

– сформировать смысловое представление об элементарных правилах здоровьесбережения;

– создать элементарные представления об основных понятиях здорового образа жизни;

– добиться выполнения элементарных правил здоровьесбережения (на уровне первоначального умения);

– предупредить непонимание основных понятий здорового образа жизни.

Решение этих задач осуществляется поочередно. Представления об элементарных правилах здоровьесбережения формируются в результате объяснения педагогом, восприятия показываемых движений, просмотра наглядных пособий, анализа собственных мышечных и других ощущений, возникающих при первых попытках выполнения движений, наблюдений за действиями других учащихся. Все это создает ориентировочную основу, без которой невозможно освоение правил здоровьесбережения.

2. *Этап углубленного изучения.* Цель – сформировать полноценное понимание основ здорового образа жизни.

Основные задачи:

- уточнить представление об элементарных правилах здоровьесбережения;
- добиться сознательного выполнения элементарных правил здоровьесбережения;
- формировать практически необходимые знания, умения, навыки, рациональные приемы мышления и деятельности.

Данные задачи могут решаться одновременно. Эффективность обучения на этом этапе во многом зависит от правильного и оптимального подбора методов, приемов и средств обучения. Используя методы активного обучения, необходимо в комплексе с ним широко применять наглядность, направленную на создание ощущений здорового образа жизни. Метод словесного воздействия меняет свои формы, ведущими становятся анализ и разбор правил здоровьесбережения, беседа, дискуссия.

На этом этапе широко используется комплекс разнообразных средств (средства двигательной направленности, оздоровительные силы природы, гигиенические факторы).

Эффективность использования различных средств достигается при четком соблюдении следующих моментов:

- цели и задачи использования конкретного средства на конкретном уроке;
- структурная взаимосвязь данного средства и метода с основным содержанием урока;
- контроль и самоконтроль выполнения правил здоровьесбережения.

3. *Этап закрепления знаний, умений и навыков по здоровьесбережению и дальнейшего их совершенствования.* Цель – умение перевести в навык, обладающий возможностью его целевого использования.

Основные задачи:

- добиться стабильности и автоматизма выполнения правил здоровьесбережения;
- добиться выполнения правил здоровьесбережения в соответствии с требованиями их практического использования;
- обеспечить вариативное использование правил здорового образа жизни в зависимости от конкретных практических обстоятельств.

Эти задачи могут решаться как одновременно, так и последовательно, так как они взаимосвязаны.

На этом этапе увеличивается количество повторений использования основных понятий и представлений о здоровом образе жизни в обычных и новых, непривычных условиях, что позволяет выработать гибкий навык применения имеющихся знаний в различных условиях.

В целях совершенствования знаний, умений и навыков по здоровьесбережению используют различные методы и приемы: практический метод, позна-

вательная игра, ситуационный метод, игровой метод, соревновательный метод и др. Педагог выбирает средства в соответствии с конкретными условиями работы. Это могут быть: элементарные движения во время занятий; физические упражнения; физкультминутки и подвижные перемены; «минутки покоя», различные виды гимнастики (оздоровительная, пальчиковая, корригирующая, дыхательная, для профилактики простудных заболеваний, для бодрости); лечебная физкультура; подвижные игры; специально организованная двигательная активность ребенка (занятия оздоровительной физкультурой, своевременное развитие основ двигательных навыков); массаж; самомассаж; психогимнастика, тренинги, так и элементы фитотерапии, ароматерапии, витаминотерапия, кабинет физиотерапии, оздоровительные тренинги для педагогов и учащихся, различные реабилитационные мероприятия; массовые оздоровительные мероприятия, спортивно-оздоровительные праздники, тематические праздники здоровья и др.

### **ОСОБЕННОСТИ ОРГАНИЗАЦИИ УРОКА ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ В УСЛОВИЯХ ЗДОРОВЬЕСБЕРЕГАЮЩЕЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ**

К одному из основных направлений здоровьесберегающей деятельности образовательного учреждения относят применение в образовательном процессе здоровьесберегающих технологий.

Под *здоровьесберегающей образовательной технологией* О.В. Петров понимает систему, создающую максимально возможные условия для сохранения, укрепления и развития духовного, эмоционального, интеллектуального, личностного и физического здоровья всех субъектов образования (учащихся, педагогов, родителей учащихся и др.).

Сущность *здоровьесберегающих технологий физического воспитания* заключается в совокупности методов, приемов, форм и средств обучения и воспитания в образовательном процессе, реализация которых направлена на сохранение и укрепление здоровья личности как ценностно-значимый результат.

При планировании и проведении урока педагогу необходимо опираться на основные современные требования к уроку физической культуры с комплексом здоровьесберегающих технологий:

- рациональная плотность урока;
- включение в урок вопросов, связанных со здоровьем учащихся, способствующих формированию у школьников ценностей здорового образа жизни и потребностей в нем;
- оптимальное сочетание различных видов деятельности;

- выбор методов и приемов обучения, способствующих активизации инициативы и творческого самовыражения учащихся;
- формирование внешней и внутренней мотивации деятельности учащихся;
- осуществление индивидуального подхода к учащимся с учетом личностных возможностей;
- создание благоприятного психологического климата, ситуации успеха и эмоциональной разрядки;
- включение в урок приемов и методов, способствующих самопознанию возможностей своего организма, развитию навыков самооценки уровня своего физического развития;
- целенаправленная рефлексия своей деятельности в течение всего урока и в итоговой его части.

Для организации эффективности урока физической культуры по сохранению и укреплению здоровья младших школьников педагогу важно обратить внимание на следующее.

### **Благоприятный психологический климат на уроке**

Психологический климат урока физической культуры проявляется в эмоционально-психологическом настрое учителя и учеников. В нем на эмоционально-нравственном уровне отражаются личные и деловые взаимоотношения учителя и учащихся.

Учителю важно помнить, что психологический климат на уроке начинается создаваться вне урока. Отношение учащихся к учителю – это важнейшее детерминанта психологической атмосферы урока. Как учитель относится к работе, как разговаривает с детьми, с родителями, другими учителями, радуется ли он успехам детей и как он радуется, как он выражает свои эмоциональные чувства, как он ими владеет – все это и многое другое оказывает воздействие учителя на учащихся и на их отношение к нему.

Выделяется ряд *факторов, способствующих благоприятному психологическому климату* на уроке физической культуры:

- учитель должен входить в спортзал с хорошим бодрым настроением и уметь настроить себя на жизнерадостную с детьми параллель. Учителю вообще должно быть присуще желание и стремление общаться с детьми, общаться в доброжелательной форме;
- любое эмоциональное состояние, включая эмоциональное отрицательной модальности, можно выразить в деликатной форме;
- учитель должен хорошо знать возрастные психологические особенности учащихся, а также развивать в себе педагогическую наблюдательность, чтобы гибко и адекватно реализовать на ту или иную ситуацию на уроке.

Среди самых распространенных ошибок учителей физической культуры можно выделить следующие:



– *порицание, унижение физических качеств ребенка и его личности в целом* (критика ученика во всеуслышание по поводу возможностей его тела и духа, интеллекта и сообразительности);

– *попустительское отношение к социальным процессам на уроке* (безразличие к унижению учениками друг друга и др.);

– *строгая ориентация на физические нормативы, которым должны соответствовать ученики* (не все школьники смогут их выполнить ввиду своих разных физических возможностей);

– *неспособность понять ученика и его действия или бездействия* (почему он не выполняет упражнение, почему выполняет его неправильно, почему плачет, убегает в раздевалку с урока и т. п.);

– *неспособность разговаривать спокойным тоном* (громкий голос для учителя физкультуры – это важно, но еще важнее общаться неконфликтным тоном);

– *предвзятое отношение к некоторым ученикам* (это может быть как залог излишней критики одного ученика, не заслуживающего этого, так и подкрепление поведения хулиганистого авторитета, которого необходимо «опустить с небес на землю»).

Таким образом, благоприятный психологический климат создается гуманным отношением учителя к ученику.

Особенности формирования знаний и представлений по здоровому образу жизни и гигиеническому воспитанию и обучению.

Основой формирования знаний и представлений по здоровому образу жизни и гигиеническому воспитанию и обучению является сообщение определенного круга доступных для детей младшего школьного возраста гигиенических знаний. Так, например, невозможно привить учащимся начальных классов достаточно осознанные навыки, связанные с уходом за кожей, с охраной зрения, с соблюдением правил выполнения физических упражнений, движений, игр без сообщения правильных понятий о том, для чего служит кожа, глаза, зубы, почему важно беречь их, как надо чистить зубы, как нужно правильно дышать и т. д.

Формирование знаний и представлений по здоровому образу жизни и гигиеническому воспитанию и обучению представляет собой совокупность неразрывно связанных между собой и взаимно дополняющих педагогических воздействий, среди которых важнейшими необходимо считать:

– систематическое сообщение определенного круга сведений по охране здоровья;

– неослабный контроль за тем, чтобы младшие школьники в повседневной жизни применяли приобретенные ими на уроках гигиенические знания;



- привлечение учащихся к активному участию в проведении некоторых физкультурно-оздоровительных общешкольных мероприятий;
- создание в школе и дома условий, способствующих воспитанию гигиенических навыков здорового образа жизни у детей;
- систематическое санитарное просвещение родителей.

Только правильное проведение всего этого комплекса мероприятий обеспечивает высокий уровень эффективности формирования знаний и представлений по вопросам гигиенического воспитания и обучения у младших школьников.

Наиболее эффективными методами в работе с младшими школьниками по решению проблем гигиенического воспитания и обучения могут явиться *рассказ* и *беседа*, которые относятся к *методам словесно-эмоционального воздействия*. Рассказы и беседы о здоровье на уроках физической культуры – это яркое эмоциональное изложение конкретных фактов, имеющих оздоровительную направленность содержания. Воздействуя на младших школьников, *рассказ* помогает учащимся понять и усвоить смысл норм здорового образа жизни. Хороший рассказ вызывает у младших школьников положительное отношение к поступкам, соответствующим содержанию и нормам здорового образа жизни. У рассказа с содержанием оздоровительной направленности несколько функций: служить источником гигиенических знаний, обогащать жизненный опыт младших школьников представлениями по основам безопасности жизнедеятельности; служить способом использования положительного опыта в практической деятельности при самостоятельных занятиях физическими упражнениями и играми. Рассказ должен соответствовать социальному опыту младших школьников, быть кратким, но эмоциональным и содержательным. Эмоциональное воздействие окружающей обстановки должно соответствовать замыслу и содержанию рассказа.

*Беседа* о здоровье на уроках физической культуры – это метод систематического и последовательного обсуждения знаний и представлений младших школьников, предполагающий участие и педагога, и учащихся. Беседа не может быть инструктажем, поскольку в данной ситуации учитель, давая информацию по вопросам гигиенического воспитания и обучения, выслушивает мнения учащихся с учетом их предшествующего опыта, выстраивает свои отношения с ними на принципах равноправия и сотрудничества. Предметом обсуждения таких бесед чаще всего становятся проблемы здорового образа жизни. Обсуждая конкретные ситуации («Осанка», «Закаливание» и др.), младшие школьники легче постигают их сущность и значение.

Методически правильно организованные рассказы и беседы на уроках должны являться основной формой учебной работы по формированию знаний и представлений по здоровому образу жизни и гигиеническому воспитанию и обучению.

### ***Дифференцированное выставление отметки по физической и технической подготовленности***

При оценке физической подготовленности учащихся учитывается как максимальный результат, так и прирост их результата. Причем индивидуальные достижения (т.е. прирост результатов) имеют приоритетное значение. При выставлении отметки по физической культуре учитываются и теоретические знания, и техника выполнения двигательного действия, и прилежание, и умение осуществлять физкультурно-оздоровительную деятельность. В работе важно применять методы поощрения, словесные одобрения. Одних детей надо убеждать в собственных возможностях, успокоить, подбодрить; других – сдерживать от излишнего рвения; третьих – заинтересовать. Все это формирует у младших школьников положительное отношение к исполнению заданий, создает основу для общественной активности. Все отметки нужно обязательно аргументировать. Временно освобожденные дети должны присутствовать на уроках, помогать в подготовке инвентаря, судействе. В играх им интересны посильные роли, в эстафетах их можно назначить капитанами команд для организации детей и помощи с дисциплиной, они могут принять участие в допустимых заданиях, знакомятся на уроках с теоретическими сведениями, с техникой выполнения некоторых двигательных действий, не требующих больших энергетических затрат, могут выполнять упражнения, рекомендованные врачом. Данная работа обучающихся также оценивается.

Постоянно нужно ориентировать более сильных детей на то, что они обязаны помогать слабым, предлагать им подготовить более слабого товарища к успешному выполнению упражнения и ставить им за это высокую оценку.

### ***Личностно ориентированный и дифференцированный подходы***

Современный урок физической культуры и повышение его эффективности невозможно без разработки вопроса личностно ориентированного обучения. Важнейшее требование к уроку физической культуры – обеспечение дифференцированного и индивидуального подходов к обучающимся с учетом состояния здоровья, пола, физического развития, двигательной подготовленности, особенностей развития психических свойств.

Под *личностно ориентированным физкультурным образованием* понимается целенаправленное физическое формирование человека посредством развития его индивидуальных способностей.

Личностно ориентированный подход – это способ реализации содержания дифференцированного физкультурного образования посредством системы средств, методов и организационных форм, обеспечивающий эффективное достижение цели образования.

Содержание личностно ориентированного обучения – это совокупность педагогических технологий дифференцированного обучения двигательным действиям, развития физических качеств, формирования знаний и методических умений и технологий управления образовательным процессом, обеспечивающих достижение физического совершенства.

Приступая к работе с первоклассниками, прежде всего нужно определить, с каким составом обучающихся предстоит работать в течение нескольких лет. В начале учебного года следует выявить уровень физической подготовленности и состояние здоровья обучающихся (по данным медицинских карт).

Личностно ориентированный и дифференцированный подходы важны для обучающихся, как с низкими, так и с высокими результатами в области физической культуры. Низкий уровень развития двигательных качеств часто бывает одной из главных причин неуспеваемости ученика по физической культуре. А учащемуся с высоким уровнем не интересно на уроке, рассчитанном на среднего ученика. Помимо деления обучающихся на основную, подготовительную и специальную группы, почти в каждом классе условно можно разделить детей еще на несколько групп (категорий):

- совершенно здоровые, но не желающие заниматься;
- дети, временно перешедшие в подготовительную группу из-за болезни;
- плохо физически развитые дети, которые боятся насмешек, замыкаются;
- хорошо физически развитые дети, которые могут потерять желание заниматься на уроках, если им будет очень легко и неинтересно.

Поэтому и необходимо дифференцирование и задач, и содержания, и темпа освоения программного материала, и оценки достижений.

Дифференцированное развитие физических качеств в группах разной подготовленности осуществляется с использованием как одинаковых, так и разных средств и методов, но величина нагрузки всегда планируется разная, в результате чего уровень физической подготовленности обучающихся существенно улучшается по сравнению с исходным уровнем. В более слабых группах дети раньше заканчивают выполнение заданий, у них остается больше времени для отдыха и восстановления.

На уроках рекомендуется применять нестандартное оборудование и мелкий инвентарь (гимнастические палки, скакалки, обручи, гантели, резиновые и пружинные эспандеры и др.), проводить уроки с музыкальным сопровождением, включать элементы ритмики, дыхательные упражнения. Это позволяет увеличить моторную плотность уроков и сделать их более интересными.

Учитель обязательно должен осуществлять контроль за физической нагрузкой каждого ученика по частоте сердечных сокращений перед началом и после окончания занятия. Для определения функционального состояния обучающихся в процессе физических нагрузок различного характера требуется

не только сравнивать величину сдвигов пульса с характером и величиной нагрузок, но и проследивать быстроту восстановления пульса во время отдыха. Детей, у которых перед уроком ЧСС выше 80 уд/мин., и менее подготовленных детей при построении, учитель может ставить на левый фланг. Для таких обучающихся с помощью ограничителей можно сделать внутренний круг с меньшим радиусом, где они могут выполнять индивидуальные упражнения, упражнения на дыхание и расслабление, ходьбу, медленный бег и т. д. (островок здоровья).

В подготовительной части урока задания выполняют все дети, но для более слабых нужно снижать нагрузку, уменьшать время выполнения заданий, их объем, интенсивность, количество повторений, темп движения, давать более простые подводящие и подготовительные упражнения, разрешать делать более частые и длительные паузы отдыха.

Особое внимание на уроке необходимо уделять детям с избыточным весом и слабым детям, которые не желают заниматься из-за своей неловкости. Хорошие результаты могут быть получены, если вначале привлечь таких детей помогать при проведении подвижных игр и эстафет. Вначале они помогают в судействе, затем, вовлекаясь в события, принимают участие в игре и перестают стесняться своей моторной неловкости. Продолжая таким образом заниматься на уроках, эти дети приобретают уверенность в своих силах и постепенно включаются в регулярные занятия. На этом этапе режим занятий для разных групп должен быть различным: тренирующим, тонизирующим или щадящим.

Всестороннее изучение школьников, сопоставление различных данных позволяет выявить причины отставания детей, установить главные из этих причин и осуществлять педагогическое воздействие, основанное на методике дифференцированного обучения.

Данная технология облегчает процесс обучения, к намеченной цели ученик подходит с постепенным накоплением запаса двигательных умений, из которых и формируется нужное действие. От богатства упражнений, форм и методов их применения уроки становятся более разнообразными, а процесс обучения – более интересным. Ученики занимаются охотно, с интересом воспринимают посильные и разнообразные задания, выполняют их осознанно, испытывают удовольствие от самого процесса выполнения.

Обеспечение дифференцированного подхода к обучающимся с учетом их физического развития и двигательной подготовленности; достижение высокой моторной плотности, динамичности, эмоциональности, образовательной и инструктивной направленности уроков; формирование у обучающихся навыков и умений самостоятельных занятий физическими упражнениями – все это важнейшие требования современного урока физической культуры.

### **Формирование правильной осанки**

Хорошее физическое развитие и полноценное здоровье младших школьников возможны при сохранении правильной осанки, что обеспечивает благоприятное протекание физиологических процессов в организме.

*Правильная осанка* характеризуется следующими признаками – прямое положение туловища, развернутые плечи, приподнятая голова, немного втянутый живот. *Нарушения правильной осанки* – это результат изменения формы позвоночника: круглая, сутулая спина, выгнутая спина, сколиоз. Осанка не бывает врожденной. Она формируется в процессе роста, развития ребенка, учебы, трудовой деятельности и занятий физическими упражнениями. Нарушения осанки возникают под влиянием самых разнообразных причин. Систематические занятия физической культурой и спортом считаются лучшим средством предупреждения нарушения осанки. Следовательно, ведущая роль в этом принадлежит учителю физической культуры. На уроках необходимо следить за осанкой учащихся при прохождении всех разделов учебной программы в течение всего учебного года.

Выработка и закрепление навыка правильной осанки происходят во время выполнения гимнастических упражнений (строевых, общеразвивающих, вольных), при которых обязательно сохраняется правильное положение тела. Стиль выполнения гимнастических упражнений и требования к технике движений и фиксации поз в исходных, промежуточных и конечных положениях дают основание рассматривать гимнастику как своего рода основу осанки. При использовании строевых упражнений для сохранения интереса детей желательнее использовать игровые методы, образные сравнения, музыкальное сопровождение.

Упражнения для формирования правильной осанки младшего школьника включают фиксацию стойки «смирно» и стойки «смирно у стены» (прислонясь к стене), прогибание туловища в основной стойке (прогибание туловища в положении выпада вперед, в наклоне назад) и в положении лежа (прогибание назад в положении лежа на животе, подъем прямых ног назад из того же положения), вращение туловищем влево и вправо, наклоны вперед и назад.

Хороший результат для формирования правильной осанки приносят упражнения в ходьбе:

- ходьба на носках, руки в различных положениях;
- ходьба на пятках, главное – не опускать таз, выпрямиться, прогнуться;
- ходьба перекатным шагом. Выполняя перекат с пятки, высоко подняться на носок, туловище прямое, голову поднять выше;
- ходьба острым шагом, высоко поднимая бедро и др.

Обычно осанку проверяют в положении стоя у стены. Если затылок, лопатки, ягодицы и пятки касаются стены, то осанка может быть признана в ос-

новном правильной. Если обнаружится, что голова слишком наклонена вперед (затылок не касается стены), вся спина касается стены (плоская спина), ягодицы не касаются стены – имеются признаки нарушения осанки. В этом случае необходимо обратиться к детскому врачу и проверить осанку более тщательно. Врач поможет подобрать и индивидуальный комплекс упражнений, который требуется при разных видах нарушения осанки.

Большое значение для закрепления навыка правильной осанки имеют упражнения в равновесии, так как они требуют удержания позвоночника в прямом положении при любой возможной позе и движении. Упражнения в равновесии способствуют развитию координации движений, воспитанию тонкого ощущения положения различных частей тела в пространстве.

Также нельзя забывать о регулярных беседах с учащимися об осанке и ее значении в жизни каждого человека. Учитель обязательно должен предлагать учащимся комплексы упражнений по формированию правильной осанки для выполнения их в домашних условиях.

Для формирования правильной красивой осанки необходимо дополнительно использовать упражнения дыхательной гимнастики и укреплять мышцы живота.

### *Дыхательная гимнастика*

Считается, что с помощью правильного дыхания можно избежать гайморита, астмы, неврозов, навсегда избавиться от головной боли, насморка, простуд, расстройств пищеварения и сна, быстро восстановить работоспособность после умственного или физического утомления.

Большинство детей дышат ртом. Обычно они часто болеют, имеют слабое физическое развитие, быстро утомляются. Специальные дыхательные упражнения очистят слизистую оболочку дыхательных путей, укрепят дыхательную мускулатуру, что сразу же скажется на самочувствии ребенка. Занятия дыхательной гимнастикой нужно проводить в хорошо проветренном помещении, в спокойной обстановке. После еды должно пройти 30–40 мин.

1. Дыхание через одну ноздрю. Цель упражнения – исправить неправильные привычки в дыхании. Сесть в удобную позу со скрещенными ногами, спину и голову держать прямо. Закрывать правую ноздрю большим пальцем и медленно вдыхать через левую ноздрю. Выдыхать через ту же ноздрю. Повторять упражнение 10-15 раз. Затем закрыть левую ноздрю безымянным пальцем и мизинцем правой руки и выполнить 10-15 дыхательных циклов.

2. Диафрагмальное дыхание (дыхание животом). Цель упражнения – научить ребенка экономичному дыханию, способствующему наиболее полной вентиляции легких. Неполное дыхание оставляет большую часть легких неактивной, при этом в них развиваются бактерии, провоцирующие легочные заболевания.

Сесть на коврике со скрещенными ногами. Выполнить плавный выдох, сокращая мышцы живота и максимально втягивая живот. После этого без поддержки выполнить максимальный плавный вдох, выпячивая живот. Выполнить упражнение в течение 30–40 секунд.

3. «Очистительное» дыхание. Цель упражнения – очистить дыхательные проходы. Сесть на коврике со скрещенными ногами. Выполнить максимальный плавный вдох и резкий выдох, втягивая мышцы живота. За этим немедленно следуют расслабление мышц живота и глубокий вдох. Пассивный вдох и резкий выдох непрерывно чередуются один за другим. Выполнить 10–15 дыхательных циклов.

4. «Кузнечный мех». Упражнение позволяет быстро насытить организм кислородом, прекрасно очищает носовые ходы, является превосходным средством против простудных заболеваний, насморка. Для выполнения упражнения нужно сесть со скрещенными ногами, спина прямая. Спокойно сделать выдох, втянуть живот. После этого делается в быстром темпе 7 дыхательных циклов (вдох-выдох) с активной работой мышц живота: на вдохе живот выдвигается вперед, на выдохе – втягивается. После 7 циклов вдохов-выдохов делают полный вдох с затяжкой дыхания на 5–7 секунд. После этого переходят к обычному дыханию. Форсировать тренировку дыхательными упражнениями ни в коем случае нельзя! Критерий правильно подобранных нагрузок – отсутствие неприятных ощущений, улучшение самочувствия, повышение умственной и физической работоспособности.

### ***Особенности организации подвижных игр***

Особое место в физическом развитии младших школьников на уроках физической культуры отводится подвижным играм. Интересные игры и практические задания, проведение соревнований привлекают внимание детей, усиливают и развивают их физически, служат основой для занятий спортом.

Подвижные игры на уроках физической культуры применяют строго целенаправленно, с учетом конкретных задач каждого отдельного урока, его содержания, в тесной взаимосвязи со всем изучаемым на уроках учебным материалом. Важно подбирать наиболее эффективные методы и методические приемы в организации игровой деятельности учеников, принимая во внимание уровень их физической подготовленности, функциональные особенности организма, дисциплинированность класса, а также условия, в которых урок проводится.

Учащихся надо учить играть: практически показывать им наиболее целесообразные и экономные игровые приемы, наиболее выгодные тактические действия, применяемые в различных игровых ситуациях. В ходе каждой игры ученикам надо разъяснять ее значение для укрепления здоровья, для овладения учебным материалом по физической культуре.



Подвижные игры должны эффективно содействовать нормальному росту, развитию и укреплению важнейших функций и систем организма учащихся с учетом возраста, а также формированию правильной осанки.

Особое значение приобретает наличие достаточно четких правил, исключающих произвольное толкование обязанностей и действий играющих. Точные правила упорядочивают взаимодействия играющих, устраняют случаи излишнего возбуждения, благоприятно влияют на проявление положительных эмоций у игроков.

Особенность методики проведения подвижных игр на уроках физической культуры состоит в первую очередь в том, что между подвижными играми и другими упражнениями, включаемыми в урок, должна быть обеспечена тесная организационно-методическая преемственность и взаимосвязь. Надо правильно определять место выбранной игры среди других упражнений и учитывать возможную ее длительность.

Подвижные игры, знакомые учащимся и не занимающие много времени, можно проводить, например, с целью разминки перед упражнениями, которые связаны со значительными мышечными напряжениями. После таких упражнений возможно проведение относительно спокойных игр. Подвижные игры с бегом, прыжками, включаемые перед упражнениями, требующими большой концентрации внимания, точности движений, могут затруднять последующее успешное выполнение подобных упражнений.

### ***Особенности организации и проверки домашнего задания***

В условиях здоровьесберегающей деятельности особую важность приобретает формирование у младших школьников навыков и умений самостоятельно заниматься физическими упражнениями.

*Домашнее задание* – это составная часть процесса обучения, заключающаяся в выполнении учащимися по заданию учителя самостоятельной учебной и практической работы во внеурочное время. Эта работа тесно связана с классной работой, дополняет ее, способствует более прочному и сознательному усвоению знаний, умений, навыков.

Домашние задания по физической культуре способствуют укреплению здоровья, повышению двигательной активности, двигательной подготовленности. Система выполнения домашних заданий приучает учащихся к соблюдению определенного двигательного режима, и это уже шаг к воспитанию организованности, дисциплины учащихся. Выполнение домашних заданий помогает усвоению учебного материала. В этом заключаются особенности домашних заданий.

Домашние задания для учащихся младшего школьного возраста направлены на решение следующих *задач*:



- укрепление и сохранение здоровья детей;
- повышение двигательной активности детей и приобщение к систематическим занятиям физическими упражнениями;
- укрепление основных мышечных групп;
- развитие основных физических качеств;
- формирование правильной осанки;
- подготовка и освоение учебного материала программы к выполнению учебных нормативов;
- формирование здорового образа жизни у детей;
- воспитание у учеников целеустремленности, силы воли, работоспособности преодолевать трудности;
- выработка у учащихся простейших приемов самоконтроля за реакцией своего организма на физическую нагрузку.

Давая задание, учитель обязательно объясняет назначение всех упражнений. Это способствует повышению специальных знаний учащихся, а также формированию навыков самостоятельных занятий. В зависимости от поставленных задач задания могут даваться на различный промежуток времени (на 30 дней, на 2 недели, на серию уроков), в течение которого происходит обучение каким-либо двигательным действиям. Домашние задания могут быть индивидуальными, групповыми и для всего класса.

Для успешного выполнения и применения домашних заданий необходимо соблюдать ряд *условий*:

- добиться, чтобы учащиеся знали требования учебной программы и уровни развития основных двигательных качеств, которых они должны достичь в своем возрасте;
- убедить учащихся в практической пользе домашних заданий как необходимого дополнения к урокам физической культуры;
- уметь выделять главное, над чем и в какой период работать тому или иному ученику;
- основательно изучить с учащимися на уроке материал домашних заданий;
- уметь определить степень воздействия применяемых упражнений на организм школьников, знать способы правильного регулирования этого воздействия;
- обращать внимание учащихся на организацию и методику проведения заданных на дом упражнений;
- обучать учащихся правильной терминологии, научить их пользоваться ею при записи домашних заданий;
- обязательно сообщать учащимся сроки проверки домашних заданий;
- фиксировать домашние задания в годовых планах прохождения учебного материала;

– не рекомендуется давать задания по выполнению сложных упражнений, требующих условий и страховки.

Польза от домашних заданий будет большей, если учитель добьется не только их систематичности, но и постоянного в разных формах контроля. Контроль осуществляется на уроках. Это проверка правильности выполнения упражнений, определение сдвигов количественных показателей, выявление степени повышения уровня физической подготовленности конкретного ребенка.

Существуют различные *способы проверки домашних заданий* в условиях начальной школы. Но наиболее эффективные:

– *фронтальная проверка*: так можно проверять несложные упражнения утренней гимнастики, некоторые акробатические элементы;

– *выборочная проверка*, когда проверяется выполнение домашних заданий отдельными учащимися. Ее можно проводить по ходу урока, не останавливая учебного процесса, или специально обратить внимание всех ребят на ошибки и положительные стороны при выполнении упражнений домашних заданий отдельными учащимися;

– *проверка в парах*, при которой каждый ученик оценивает выполнение домашнего задания у своего товарища;

– *коллективная проверка* – выполнение домашнего задания одним из учащихся или каждым учеником оценивает весь класс.

## СОДЕРЖАНИЕ

ВВЕДЕНИЕ .....	3
АНАТОМО-ФИЗИОЛОГИЧЕСКИЕ И ПСИХОЛОГИЧЕСКИЕ ОСОБЕННОСТИ МЛАДШЕГО ШКОЛЬНОГО ВОЗРАСТА .....	4
РОЛЬ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ В СОХРАНЕНИИ И УКРЕПЛЕНИИ ЗДОРОВЬЯ МЛАДШИХ ШКОЛЬНИКОВ .....	7
ПРИНЦИПЫ ЗДОРОВЬЕСБЕРЕГАЮЩЕЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ ПЕДАГОГА .....	8
СТРУКТУРА ЗДОРОВЬЕСБЕРЕГАЮЩЕЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ УЧИТЕЛЯ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ .....	10
ЭТАПЫ ПРОЦЕССА ОБУЧЕНИЯ В УСЛОВИЯХ ЗДОРОВЬЕСБЕРЕГАЮЩЕЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ .....	12
ОСОБЕННОСТИ ОРГАНИЗАЦИИ УРОКА ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ В УСЛОВИЯХ ЗДОРОВЬЕСБЕРЕГАЮЩЕЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ .....	14